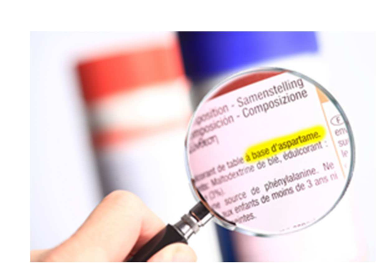


Étiquette alimentaire

Une partie des informations reprises sur les étiquettes alimentaires est imposée par la loi et est donc obligatoire. La législation belge se base sur des directives européennes.

Quelles informations les étiquettes doivent-elles obligatoirement reprendre ?

- La dénomination de vente ;
- Les ingrédients ;
- La valeur nutritive ;
- Le contenu ou le poids net ;
- La date limite de conservation ;
- Les conditions de conservation et d'utilisation ;
- Les données du fabricant, de l'emballeur ou du vendeur ;
- Le lieu d'origine ;
- Le mode d'emploi (si d'application) ;
- Le pourcentage d'alcool (si d'application).



En plus des données obligatoires, les étiquettes reprennent parfois d'autres éléments, comme certains labels, slogans et images. Les étiquettes ne sont pas seulement une source d'informations, mais également l'enseigne du produit. Souvenez-vous que l'objectif des informations non obligatoires est souvent de rendre le produit plus attirant et d'en vanter les mérites auprès du consommateur. Les instances européennes et fédérales veillent à ce que ces informations soient correctes et pas trompeuses.

Allergènes

Les réactions allergiques à certains ingrédients sont de plus en plus courantes. Elles se manifestent par différents symptômes, comme de l'eczéma, des éruptions cutanées, des démangeaisons, des vomissements ou de la diarrhée. 14 groupes d'allergènes sont responsables de 90 % des allergies alimentaires. Selon la loi, ces groupes doivent être mentionnés sur l'étiquette s'ils sont incorporés au produit alimentaire concerné :

- Céréales qui contiennent du gluten (froment, seigle, orge, avoine…)
- Crustacés
- Œufs
- Poisson
- Arachides
- Soja
- Lait et produits laitiers
- Fruits à coque
- Céleri
- Moutarde
- Graines de sésame
- Sulfites

Membre des Mutualités Libres
Siège social : rue Natalis, 47B - 4020 Liège — Tél. 04 344 86 11 - Fax 04 341 01 82
Siège de Charleroi : bd J. Bertrand, 46-50 - 6000 Charleroi — Tél. 071 27 39 11 - Fax 071 32 92 77
Siège de Tournai : quai A. Sakharov, 2 - 7500 Tournai — Tél. 069 89 01 10 - Fax 069 89 01 41
www.omnimut.be
contact@omnimut.be



- Lupin
- Mollusques (moules, huîtres…)

Additifs

La plupart des produits alimentaires préparés contiennent des substances ajoutées appelées également additifs. Ils sont identifiés par la lettre E, suivie d'un chiffre. Ces additifs servent notamment à donner une plus belle couleur au produit alimentaire, lui donner un meilleur goût ou pour allonger sa durée de conservation

L'utilisation de substances ajoutées est réglementée par la loi. Seuls les additifs repris sur la liste dite « positive » sont autorisés. Cela ne signifie pas qu'ils peuvent être incorporés à tous les produits, mais uniquement lorsqu'ils sont réellement nécessaires. Ils ne peuvent par exemple pas être utilisés pour dissimuler des défauts de qualité ou pour tromper le consommateur par rapport à la composition exacte du produit. Les additifs utilisés dans la préparation d'un produit doivent être mentionnés sur l'étiquette alimentaire avec le numéro de code valable dans toute l'Europe : la lettre E (pour Europe), suivie par 3 chiffres. Le groupe auquel l'additif appartient doit également être mentionné.

Quels sont les types d'additifs ?

- Colorants (E100 à E199) : tant synthétiques que naturels, ils améliorent la couleur du produit.
- Conservateurs (E200 à E299) : ralentissent le développement de bactéries, moisissures, etc.
- Antioxydants (E300 à E399) : ralentissent l'altération des denrées alimentaires par contact avec l'air.
- Émulsifiants (E400 à E499) : donnent plus de consistance au produit.
- Exhausteurs de goût (E620 à E640) : améliorent le goût.
- Édulcorants (E420, E421, E950 à E960) : remplacent le sucre dans les produits light.

Bio

L'alimentation biologique ne contient pas de parfums, de colorants et de goûts artificiels, de pesticides et de produits chimiques. Vous les reconnaissez au label de



garantie bio belgeou au logo européen. L'alimentation bio a ses partisans et ses opposants : selon certains, elle est plus saine que l'alimentation normale, tandis que pour d'autres, elle est absurde. Une seule chose est sûre : les produits biologiques sont meilleurs pour l'environnement. L'émission plus faible de gaz à effet de serre restreint la pollution de l'air.

Membre des Mutualités Libres
Siège social : rue Natalis, 47B - 4020 Liège Tél. 04 344 86 11 - Fax 04 341 01 82
Siège de Charleroi : bd J. Bertrand, 46-50 - 6000 Charleroi Tél. 071 27 39 11 - Fax 071 32 92 77
Siège de Tournai : quai A. Sakharov, 2 - 7500 Tournai Tél. 069 89 01 10 - Fax 069 89 01 41
www.omnimut.be
contact@omnimut.be
Reconnue par la loi du 06 Août 1990 - N° D'ENTREPRISE : 0411 731 049



Cholestérol

Le cholestérol est une matière grasse importante pour la production d'hormones et d'acides biliaires. D'un côté, notre corps produit lui-même du cholestérol et de l'autre, le taux de cholestérol dans notre corps est influencé par notre alimentation.

Le cholestérol dans notre corps



Le cholestérol est souvent considéré comme quelque chose de négatif, alors que cette matière grasse a également son utilité : la production d'hormones, de vitamine D et d'acides biliaires. Il y a deux sortes de cholestérol. Le HDL est le bon cholestérol. Il transporte le mauvais cholestérol du sang vers le foie. La substance arrive ensuite dans les intestins et est éliminée. Les dépôts de cholestérol se réduisent contre les parois vasculaires et nettoient ainsi les artères. Plus le taux de cholestérol HDL est élevé, mieux c'est pour le cœur. Contrairement au LDL, la mauvaise variante. Celui-ci retire le bon cholestérol du foie et le transmet aux différents organes par les vaisseaux sanguins. Le cholestérol se dépose facilement sur les parois vasculaires. Les vaisseaux sont ainsi rétrécis et le risque de maladies cardio-vasculaires augmente. De nombreux facteurs qui déterminent le taux de cholestérol sont indépendants de notre volonté : hérédité, sexe (les hommes ont généralement des taux de cholestérol plus élevés que les femmes) et l'âge (le risque augmente avec l'âge). Nous pouvons toutefois changer nos mauvaises habitudes de vie et alimentaires : une bonne alimentation, beaucoup d'activité physique, ne pas fumer et contrôler notre poids ne sont que quelques manières d'éviter ou de réduire un taux de cholestérol élevé.

Le cholestérol dans l'alimentation

Les personnes présentant un taux élevé de cholestérol feraient mieux d'adapter leur alimentation. Un traitement médicamenteux est parfois également nécessaire en association avec le régime alimentaire. L'essentiel est de consommer moins de graisses saturées (voir également graisses).

Les hydrates de carbone

Pour pouvoir fournir de l'énergie, notre corps a besoin de carburant. Il est principalement fourni par les hydrates de carbone, un nom collectif pour l'amidon et les sucres ou saccharides. Un gramme d'hydrates de carbone fournit 4 kilocalories. Environ la moitié de notre alimentation devrait se composer d'hydrates de carbone. Si nous consommons trop d'hydrates de carbone, le surplus sera emmagasiné comme graisse. Les hydrates de carbone simples sont plus rapidement transformés en graisse, car le corps dispose de peu de temps pour brûler les calories. Ils se retrouvent, entre autres, dans les jus de fruits, les bonbons, les biscuits et les boissons rafraîchissantes. Les hydrates de carbone qui sont digérés plus lentement par notre corps sont des hydrates de carbone complexes. Ils ont moins de risques d'être transformés en graisse et sont



souvent riches en fibres alimentaires. On en trouve, entre autres, dans les flocons d'avoine, le riz, les pâtes, les céréales, le pain complet et les pommes de terre. Évitez donc au maximum les hydrates de carbone simples pour maintenir votre poids et optez pour des hydrates de carbone complexes !

Light

Les produits alimentaires sont considérés comme « light » lorsqu'ils contiennent au moins un tiers en moins de calories, de graisse, de sucre ou d'alcool que le produit original. Attention : la quantité de sucre dans un produit est parfois réduite, mais la quantité de graisse augmentée pour conserver son bon goût. Nous ne pouvons donc pas réellement parler de « light ». De nombreux aliments riches en graisses existent en version light, p. ex. les chips. Ils contiennent effectivement moins de calories, mais restent riches en graisses. Les boissons rafraîchissantes light et la mayonnaise light figurent parmi les produits light qui obtiennent de bons résultats en raison de leur faible teneur en graisses et/ou sucre et de leur faible teneur en calories. Faites quand même bien attention à ne pas en consommer davantage qu'un produit normal !

Omega3

Les Oméga 3 (ou acide linoléique) sont des acides gras insaturés que nous devons consommer en suffisance dans notre alimentation. Ils sont présents dans les huiles végétales, les graines de lin, les noix et le poisson gras. Tout comme les autres acides gras insaturés, les Oméga 3 nous protègent des maladies cardio-vasculaires, mais ils permettent également de prévenir l'arthrite et sont essentiels à la fonction oculaire et au métabolisme cérébral. Il arrive qu'un médecin conseille de prendre davantage d'Oméga 3, car ils réduisent le cholestérol.

L'huile de palme

L'huile de palme est une huile végétale qui provient principalement des fruits du palmier à huile. Elle contient un pourcentage élevé de graisses saturées et d'antioxydants. L'huile de palme est principalement utilisée dans les margarines, l'huile de friture, les chips, les plats préparés, les pâtes à tartiner, les sauces et les biscuits. En raison de la quantité élevée d'acides gras saturés, l'huile de palme augmente le risque d'affections cardio-vasculaires. Le Conseil supérieur de la Santé belge déconseille dès lors la consommation excessive de produits à base d'huile de palme. Pour fin 2014, l'huile de palme devra obligatoirement être mentionnée dans la liste des ingrédients (actuellement, il est seulement mentionné huile végétale).



Les protéines

Les protéines entretiennent et réparent les tissus. Elles sont très importantes, car elles aident à développer les muscles et combattent les infections. Le poisson, la volaille maigre, les œufs, les produits laitiers, les céréales, le soja, les noix, les légumineuses etc. sont riches en protéines.

La quantité idéale est d'un gramme de protéines par kilo de poids corporel par jour. Pour un homme de 80 kg il faut donc compter 80 g de protéines par jour.

Date de péremption

Il y a deux types de date de péremption : pour les produits de longue conservation, une date limite de conservation minimale (« à consommer de préférence avant… ») et pour les produits rapidement périssables, une date limite de consommation (« à consommer avant… »).

Avec la date « à consommer de préférence avant », le fabricant garantit que le produit alimentaire est sûr et de bonne qualité jusqu'à la date indiquée. Après cette date, ces produits peuvent encore être consommés, à condition qu'ils aient été conservés dans de bonnes conditions et que l'emballage ne soit pas abîmé. P. ex. pâtes, biscuits, conserves, lait U.H.T., chocolat,…

Sur les aliments qui périssent rapidement (viande fraîche, poisson frais, plats préparés,…) et qui peuvent donc constituer un risque pour la santé beaucoup plus rapidement, une date « à consommer avant » est apposée. Ces produits ne peuvent absolument plus être consommés après cette date !

Attention : une fois l'emballage d'un produit ouvert, la date de péremption n'est plus valable. Une boîte de conserve fermée est valable pendant des mois, mais une fois ouverte, elle doit être consommée le plus rapidement possible.

Les graisses

Les lipides ou graisses sont une importante source d'énergie pour notre corps. Ils contiennent des acides gras essentiels qui maintiennent les fonctions corporelles. Les acides gras insaturés, qui se retrouvent, entre autres, dans l'huile d'olive et le poisson, aident à prévenir les maladies cardio-vasculaires. Ce sont les acides gras saturés qui peuvent être dangereux. Ils font augmenter le taux de mauvais cholestérol dans le sang, ce qui entraîne des dépôts de graisse sur les parois des vaisseaux sanguins. Réduisez la quantité d'acides gras saturés dans votre alimentation à moins de 10 % de l'énergie consommée. Soyez parcimonieux avec les produits laitiers entiers, le fromage, la crème et le beurre et essayez de craquer le moins possible pour des biscuits, des chips ou des pâtisseries.



Le sel

Le sel joue un rôle important dans la régulation de l'équilibre hydrique du corps et est nécessaire au bon fonctionnement des cellules musculaires et nerveuses. Le sel se compose de deux parties : le sodium et le chlorure. Notre alimentation contient suffisamment de sel. En ajouter davantage n'est pas nécessaire et peut même s'avérer néfaste pour la santé. Consommer trop de sodium peut causer de l'hypertension qui est mauvaise pour le cœur. Le sel est présent dans de nombreuses denrées alimentaires. Pas seulement dans les aliments préparés, comme le pain, la charcuterie, le fromage, les chips etc., mais également dans les céréales pour petit-déjeuner et les biscuits.

1 g de sodium = 2,5 g de sel

Apport journalier recommandé : 5 g de sel (ou 2,4 g de sodium).

Votre avantage Omnimut



Diététique – Obésité

Omnimut intervient sans limite d'âge et jusqu'à 30€ par an pour vos consultations chez un nutritionniste, un diététicien ou chez WeightWatchers

Retrouvez les infos santé

Brochure
- ABC d'une alimentation saine
- Les bonnes recettes

Outils pédagogiques
- Croque la pyramide

Sur www.omnimut.be

Membre des Mutualités Libres
Siège social: rue Natalis, 47B - 4020 Liège Tél. 04 344 86 11 - Fax 04 341 01 82
Siège de Charleroi: bd J. Bertrand, 46-50 - 6000 Charleroi Tél. 071 27 39 11 - Fax 071 32 92 77
Siège de Tournai: quai A. Sakharov, 2 - 7500 Tournai Tél. 069 89 01 10 - Fax 069 89 01 41
www.omnimut.be
contact@omnimut.be

Reconnue par la loi du 06 Août 1990 - N° D'ENTREPRISE : 0411 731 049